

Aktuelle Mitteilungen aus den Heiligenfeld Kliniken



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der schöne Spätsommer wartet auf uns, die teilweise große Hitze im Büro ist vorbei.

Das Arbeiten dürfte jetzt entspannter werden.

Hochsensible Kollegen machen sich, unabhängig von den Temperaturen, das Leben schwerer - warum eigentlich?

Sind Sie neugierig geworden? Dann lesen Sie in Ruhe den nachfolgenden Artikel.

Herzlichst

Sabine Nasner Gesundheitsreferentin der Heiligenfeld Kliniken

*Wir arbeiten mit  
Herzlichkeit, Ganzheitlich-  
keit und Menschlichkeit.*

## HOCHSENSIBILITÄT - EIN RISIKOFAKTOR FÜR EINE PSYCHISCHE ERKRAN- KUNG?

Aktuell geht man davon aus, dass 20 Prozent aller Menschen hochsensibel sind, d. h., auch in Ämtern und öffentlichen Verwaltungen sind Kolleg\*innen mit diesem facettenreichen Merkmal ausgestattet. Was macht diesen hochsensiblen Charakter aus? Bin ich etwa auch hochsensibel? Lesen Sie den nachfolgenden Artikel und machen Sie den Selbsttest.

Achten Sie auf sich und ihre Empfindungen? Denn der Verdacht liegt nahe, dass Sie als hochsensibler Mensch besonders gefährdet sind, psychisch zu erkranken. Aber Gene sind keine Autisten, daher ist es wichtig, hier sehr auf sich zu achten und sich seine Stärken bewusst zu machen, denn das Leben mit

Hochsensibilität birgt so manche Herausforderung. Aufgrund der erhöhten Empfindsamkeit stoßen hochsensible Menschen schneller an die Grenzen ihres Aufnahmevermögens und fühlen sich rascher gestresst, wenn sie keine Rückzugsmöglichkeit finden. Sie ver-



arbeiten die aufgenommenen Informationen intensiver, stellen größere Zusammenhänge her und haben manchmal auch Schwierigkeiten damit, Wichtiges von

(scheinbar) Unwichtigem – oder Hauptsächliches von Nebensächlichem – zu trennen. In unserer Kultur, in der das Erbringen von Leistungen einen hohen Stellenwert hat und viele Menschen sich gleichsam hierüber definieren, stoßen Hochsensible allzu häufig an ihre Grenzen. Jedoch keinesfalls aufgrund der Tatsache, dass diese Menschen weniger begabt, intelligent oder motiviert wären – das sind sie mitnichten! Was jedoch beobachtet werden kann, ist eine erhöhte Anfälligkeit für stressbedingte Belastungsreaktionen. Vereinfacht gesagt finden Menschen mit Hochsensibilität leider eher selten berufliche - oder generell gesellschaftliche – Rahmenbedingungen, die ihren Bedürfnissen entsprechen.

Auf dem Arbeitsmarkt stehen sie in Konkurrenz zu ihren Mitbewerbern um eine Anstellung. Und im Beruf selbst legen sie mitunter andere Schwerpunkte als ihre Kollegen, hinterfragen und suchen oftmals auch nach einem höheren Sinn ihrer Tätigkeit. Nicht hochsensible Personen können dies befremdlich finden oder reagie-

*... auf dem Weg zu einem guten Leben!*

ren sogar ablehnend, was für zusätzliche Belastungen sorgt. Viele Hochsensible erleben bereits in ihrer Kindheit Unverständnis und Irritation beim Gegenüber. Von Gleichaltrigen werden sie gehänselt, von ihren Eltern missverstanden. Oft versuchen diese auch, ihre Kinder „abzuhärten“, gut gemeint und doch das genaue Gegenteil von dem, was (hochsensible) Kinder tatsächlich brauchen: Verständnis, Offenheit und Bestätigung. Die Folgen der gut gemeinten Bemühungen sind häufig eine tief sitzende Überzeugung von Andersartigkeit und ein entsprechend fragiler Selbstwert. Werden Hochsensible dann im Berufsalltag mit überhöhten Leistungsanforderungen, Konkurrenzdenken und schlimmstenfalls sogar mit Mobbing konfrontiert, trifft dies auf eine frühe seelisch-emotionale Verletzlichkeit. Alte Wunden werden wieder aufgerissen, was kurzfristig für enormen Stress sorgen und langfristig tatsächlich krank machen kann.

Während man aktuell davon ausgeht, dass etwa 20 Prozent aller Menschen hochsensibel sind, steigt diese Zahl bei Patienten in psychotherapeutischen Praxen um mehr als das Doppelte, auf etwa 50 Prozent. Und

auch wenn dieser massive Anstieg teilweise dadurch erklärt werden könnte, dass Hochsensible eher bereit sind, Signale ihres Körpers und ihrer Psyche wahrzunehmen, so kann auch von einer generell erhöhten psycho-emotionalen Verletzbarkeit gesprochen werden. Für viele Menschen mit Hochsensibilität stellt es eine enorme Entlastung dar, sich dieses Persönlichkeitsmerkmals bewusst zu werden. Allein durch das Wissen über diese Eigenschaft gelingt es vielen, sich selbst und ihre bisherige Lebensgeschichte mit anderen Augen zu sehen – verständnisvoller und nachsichtiger. Liegt tatsächlich eine psychische Erkrankung wie etwa eine Depression oder Belastungsstörung vor, helfen Informationen über die Hochsensibilität dabei, auch die Erkrankung besser zu verstehen und wirksame Wege der Genesung zu erkennen.

In der **Parkklinik Heiligenfeld** gibt es seit Oktober letzten Jahres ein spezielles Therapiekonzept für Hochsensibilität und psychische Erkrankungen, das sich genau diesen Aufklärungsanspruch zum Ziel gesetzt hat. Betroffene werden dabei unterstützt, die eigene Hochsensibilität nicht (länger) als Makel, sondern

als Persönlichkeitsmerkmal zu begreifen, das nicht nur eine Herausforderung, sondern eine Chance darstellt: Die Chance auf ein tieferes, befriedigenderes Lebensgefühl.

Überlastungsreaktionen zeigen Grenzen auf, die überschritten wurden. Sich der eigenen Grenzen bewusst zu werden und diese selbstsicher vertreten und schützen zu können, fällt vielen Menschen nicht leicht – und Hochsensiblen vielleicht noch etwas schwerer. Fakt ist aber: Grenzen regelmäßig zu missachten macht krank! Burnout als ein kontinuierlicher Prozess der Erschöpfung und Überforderung bis zur Selbstentfremdung beschreibt genau diese Entwicklung. Schlussendlich liegt es in der Verantwortung jedes Einzelnen, auf die Signale des Körpers und der Psyche zu achten und diese ernst zu nehmen. Die Heiligenfeld Kliniken bieten hier ihre Unterstützung an – auf dem Weg zur eigenen Resilienz bzw. zur eigenen Widerstandskraft und zu einem guten Leben. ■

[hsp.heiligenfeld.de](http://hsp.heiligenfeld.de)

## FRAGEBOGEN ZUR HOCHSENSIBILITÄT (NACH E. ARON)

Beantworten Sie diesen Fragebogen bitte nach Ihrem persönlichen Empfinden. Kreuzen sie Z („zutreffend“) an, wenn Sie der Aussage zumindest teilweise zustimmen. Falls sie nicht oder überhaupt nicht auf Sie zutrifft, kreuzen Sie N („nicht zutreffend“) an.

- Z N
- Mir scheint, dass ich Feinheiten um mich herum wahrnehme
- Launen anderer machen mir etwas aus
- Ich neige zu Schmerzempfindlichkeit
- An stressigen Tagen muss ich mich zurückziehen können – ins Bett oder in einen abgedunkelten Raum beziehungsweise an irgendeinen Ort, an dem ich meine Ruhe habe und keinen Reizen ausgesetzt bin
- Koffein wirkt sich besonders stark auf mich aus
- Helles Licht, starke Gerüche, kratzige Stoffe oder Sirenengeheul in der Nähe beeinträchtigen mein Wohlbefinden

- Ich habe ein reiches, komplexes Innenleben
- Laute Geräusche rufen ein Gefühl des Unwohlseins in mir hervor
- Kunst und Musik können mich tief bewegen
- Ich bin gewissenhaft
- Ich erschrecke leicht
- Ich werde fahrig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu erledigen habe
- Wenn Menschen sich in ihrer Umgebung unwohl fühlen, meine ich zu wissen, was getan werden muss, damit sie sich wohl fühlen (wie z. B. das Licht oder die Sitzposition verändern)
- Es nervt mich sehr, wenn man von mir verlangt, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen
- Ich bin sehr darum bemüht, Fehler zu vermeiden bzw. nichts zu vergessen
- Ich achte darauf, mir keine Filme und Fernsehserien mit Gewaltszenen anzuschauen
- Wenn um mich herum viel los ist, reagiere ich

- schnell gereizt
- Veränderungen in meinem Leben lassen mich aufschrecken und beunruhigen mich
- Ein starkes Hungergefühl verursacht heftige Reaktionen, es beeinträchtigt meine Laune und meine Konzentration
- Ich bemerke und genieße feine und angenehme Gerüche, Geschmacksrichtungen, Musik und Kunstgegenstände
- Ich achte sehr darauf, meinen Alltag so einzurichten, dass ich aufregende Situationen oder solche, die mich überfordern, umgehen kann
- Wenn ich mich mit jemanden messen muss oder man mich bei einer Tätigkeit beobachtet, werde ich nervös und fahrig, dass ich viel schlechter abschneide als unter normalen Umständen
- Als Kind schienen mich meine Eltern und Lehrer für sensibel und schüchtern zu halten

Auswertung:

Wenn Sie 12 oder mehr Aussagen als „zutreffend“ angekreuzt haben, sind Sie wahrscheinlich hochsensibel.



Kongress 2018: 7. bis 10. Juni

“Kairos - Den Wandel gestalten”

Kongressleitung: Dr. Joachim Galuska und Albert Pietzko

Akademie  
Heiligenfeld  
... Bildung inmitten von Leben

## UNSERE KOMPETENZ IN BERLIN: SVEN STEFFES- HOLLÄNDER



Die Heiligenfeld Klinik Berlin wird ab 25. September 2017 von Sven Steffes-Holländer als Chefarzt geleitet.

Sven Steffes-Holländer ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, führt die Zusatzbezeichnung Sozialmedizin und hat Ausbildungen in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie, systemischen Strukturaufstellungen (Wieslocher Institut für systemische Lösungen/ Gunthard Weber), Traumatherapie (PITT), Verhaltenstherapie (IVB Berlin / Michael Linden), Ernährungsmedizin (Kneipp-Ärztbund), Naturheilverfahren sowie Gesundheitsförderung & Prävention (Ärztchamber Berlin).

Seine Facharztausbildung erhielt Steffes-Holländer in den Bereichen Innere Medizin, Psychiatrie und Akutpsychosomatik im Krankenhaus Lahnhöhe in Lahnstein. Anschließend war er in Leitungsfunktion an der Heinrich-Heine-Klinik in Potsdam tätig, einer der größten psychosomatischen Fachkliniken Deutschlands. Maßgeblich hat er am Aufbau der Fachabteilung Psychosomatik an der Medican Klinik Wismar mitgewirkt.

Seit Ende 2014 leitete er als Chefarzt die Abteilung Psychosomatik des Zentrums für Ambulante Rehabilitation (ZAR) der Nanzstiftung in Berlin-Mitte.

*„Ein psychisches Trauma kann die Persönlichkeit eines Menschen zutiefst erschüttern und übliche Bewältigungsmechanismen überfordern, so dass diese Erfahrungen nicht integriert werden können.“*

*Wir freuen uns - aufbauend auf die mehr als 25-jährige Erfahrung der Heiligenfeld Kliniken -, nun auch in Berlin einen Ort der mitmenschlichen Gemeinschaft zu schaffen. Mithilfe moderner traumatherapeutischer Methoden unterstützen wir Betroffene bei der Gesundung, um in Beruf und Leben zurückzukehren.“*

*(Sven Steffes-Holländer)*

[www.berlin-heiligenfeld.de](http://www.berlin-heiligenfeld.de)

## „DEUTSCHLANDS KUNDEN- CHAMPIONS 2017“

Die Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen gehören im Wettbewerb „Deutschlands Kundenchampions 2017“ in der Kategorie „B2C Unternehmen 500 bis 4.999 Mitarbeiter“ zu den Top 3 – Unternehmen, die für ihre Kundenbeziehungen ausgezeichnet wurden. Konkret steht der Preis für ein herausragendes Kundenbeziehungsmanagement und hohe emotionale Kundenbindung. Seit ihrer ersten Teilnahme im Jahr 2008 ist die Klinikgruppe aus Bad Kissingen stets unter den drei Besten platziert.

### DEUTSCHLANDS KUNDENCHAMPIONS 2017

[www.deutschlands-kundenchampions.de](http://www.deutschlands-kundenchampions.de)

Verliehen wurde die Auszeichnung am 11. Mai 2017 in Mainz von der Deutschen Gesellschaft für Qualität e. V. (DGQ), dem F.A.Z. – Institut und der forum! GmbH. Ausgezeichnet wurden Unternehmen, die ihre Kunden begeistern und durch eine exzellente kundenorientierte Unternehmensführung die Voraussetzung für langfristigen Erfolg ihrer Kundenbeziehungen schaffen. Basis für die Bewertung bildeten rund 10.400 Kundenurteile. „In diesem Jahr haben wir zum vierten Mal am Wettbewerb „Deutschlands Kundenchampions“

teilgenommen, und wir gehören wieder zu den drei besten Unternehmen. Das macht uns stolz. Gerade deshalb, weil die Auszeichnung durch das Urteil unserer Patienten zustande kam. Heiligenfeld ist ein lernendes Unternehmen, das sich stets weiterentwickelt. „Dass dies auch unsere Patienten wahrnehmen, freut uns besonders“, sagt Dr. Joachim Galuska. Insgesamt wurden über 250 Patienten zum Unternehmen befragt.

#### Grundlage des Wettbewerbs

Die Grundlage des Wettbewerbs ist eine Rundum-Kundenbeziehungs-Analyse auf Basis einer repräsentativen Kundenbefragung. Die Heiligenfeld Kliniken schneiden hier in verschiedenen Bereichen überdurchschnittlich ab, wie etwa beim Image. Hier erreicht die Klinikgruppe 89 von 100 möglichen Punkten und liegt damit deutlich über dem Mittelwert. Auch im Hinblick auf die emotionale Kundenbindung kann Heiligenfeld mit 83 Punkten überzeugen. Besonders hoch ist in diesem Zusammenhang die Bereitschaft zur Weiterempfehlung. Diese beläuft sich auf 91 Punkte. Das Unternehmen rangiert auch hinsichtlich des Vertrauens im vorderen Bereich (88 Punkte). Das gleiche Ergebnis erzielt Heiligenfeld im Rahmen der Gesamtzufriedenheit, ist hier also ebenfalls überdurchschnittlich. Seit 2008 suchen die DGQ und die forum! GmbH jedes Jahr die Unternehmen mit den besten Kundenbeziehungen in Deutschland. Insgesamt haben sich 2017 168 Unternehmen für den Wettbewerb qualifiziert. ■

## SOMATOFORME STÖRUNGEN BEHANDELN IN DER PRIVATKLINIK BAD GRÖNENBACH

Bei somatoformen Störungen handelt es sich um verschiedene Krankheitsbilder mit teils ausgeprägter körperlicher Symptomatik, die bei den Betroffenen einen hohen Leidensdruck verursachen kann. Somatoforme Störungen sind häufig und zeigen sich in wiederholt oder wechselnd auftretenden Beschwerden von einem oder mehreren Organsystemen und betreffen z. B. Herz, Kreislauf, Magen-Darm, Atmung, Haut oder den Urogenitaltrakt. Dazu gehören auch anhaltende Schmerzen ohne körperlichen Befund oder wenn der Schmerz auch nach einer somatischen Behandlung, wie z. B. einer Bandscheiben-Operation, nicht nachlässt. Oft quält die Betroffenen die Angst, an einer schweren körperlichen Krankheit zu leiden. Medizinische Untersuchungsergebnisse, die gegen das Vorliegen der befürchteten Erkrankung sprechen, können die Angst nur kurzzeitig lindern.

Die verschiedenen somatoformen Störungen haben gemeinsam, dass für die körperliche Symptomatik keine eindeutigen medizinischen bzw. „körperlichen“ Ursachen gefunden werden können. Allerdings sind Körper und Geist untrennbar miteinander verbunden. Bei fehlenden oder uneindeutigen Befunden ist eine ursächliche somatische Behandlung nicht möglich. Auch wenn alles auf einen Zusammenhang mit psychischen Belastungen hindeutet, bedarf es viel Motivation und eines großen inneren Schrittes, sich auf eine psychosomatische Behandlung einzulassen.

Somatoforme Beschwerden sind in vielen Fällen für den Betroffenen ein Signal, etwas zu verstehen, zu berücksichtigen und zu tun – auf der seelischen Ebene.

Sich in der Therapie vertrauensvoll zu öffnen und die eigenen körperlichen Reaktionen in ihrem seelischen Zusammenhang zu betrachten, ist oft die Voraussetzung dafür, die Ängste, die depressiven Verarbeitungsweisen und die langjährigen inneren Schutzmauern aufzulösen und einen vertieften Zugang zu den psychischen Belastungen zu eröffnen. Denn Organbeschwerden zeigen bisweilen tief sitzende innere Konflikte auf, und Schmerzen deuten manchmal auf



schwerwiegende Traumata hin. Die Kunst im gemeinsamen Prozess besteht darin, die seelischen Zusammenhänge aufzuspüren, ein Verständnis für sie zu entwickeln und einen Zugang für die Bearbeitung der



Belastungen und Konflikte sowie eine Stärkung der inneren Struktur zu finden.

Die Behandlung in der Psychosomatischen Privatklinik Bad Grönenbach erfolgt ganzheitlich und umfassend und berücksichtigt die körperlichen Beschwerden ebenso wie die psychischen, sozialen und beruflichen Schwierigkeiten. Die Psychotherapie ist vielseitig, individuell und intensiv. Sie ist ressourcen- und resilienorientiert und wird durch eine medizinische Behandlung ergänzt, die mit integra-

tiven Methoden den körperlichen und psychischen Therapieprozess unterstützt. Das Therapieangebot umfasst neben der intensiven Psychotherapie in Einzel- und Gruppenarbeit auch Körpertherapie, Kreativtherapie, emotionale Therapie, Traumatherapie, Trauerarbeit, Ressourcentherapie, Resilienztraining, Achtsamkeit, Entspannungstechniken und Meditation. ■

[www.psychosomatische-privatklinik.eu](http://www.psychosomatische-privatklinik.eu)



## AUSGESUCHTE SEMINAREMPFEHLUNGEN

### Das Geschenk der Hochsensibilität ins Leben bringen

Bin ich hochbegabt oder zu empfindlich oder einfach hochsensibel? Was ist mit mir los? Es sind zu viele Reize, die mich ständig beeinflussen. Kann ich fühlen, was du fühlst, wahrnehmen, was andere nicht merken, manchmal Sachen wissen, bevor sie passieren? Ist das eine Krankheit, eine Gabe oder ein Persönlichkeitsmerkmal? Und wie gehe ich damit um? Wie kann ich meine Grenzen setzen und gleichzeitig meine Qualitäten hilfreich einsetzen? Mit Selbsterfahrungsübungen werden Sie in diesem Seminar allen Fragen pragma-

tisch auf den Grund gehen.  
Beginn: 14.02.2018

### Hochsensibel in Beziehung sein

Liebesbeziehungen und tiefe Beziehungen sind gerade für hochsensible Personen (HSP) eine lebenswichtige Bereicherung des Lebens, zugleich auch herausfordernd. Grenzen, Konflikte, Nähe und Distanz, Reizüberflutung, Stress und hohe Erwartungen sind entscheidende Themen.  
Termine: 23.03.18 - 25.03.18

## Akademie Heiligenfeld

Weitere Informationen und Angebote sowie Anmelde-möglichkeiten finden Sie unter:

[www.akademie-heiligenfeld.de](http://www.akademie-heiligenfeld.de)  
Tel.: 0971 84-4600  
[info@akademie-heiligenfeld.de](mailto:info@akademie-heiligenfeld.de)

## DAS SPIEL

Schon im 17. Jahrhundert stellte der deutsche Schriftsteller Friedrich Schiller fest, „der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ Laut dem Neurobiologen Hüther bedeutet Spielen ein Feuerwerk der grauen Zellen. Spielen stellt somit ein probates Mittel dar, sich weiterzuentwickeln, und auch etwas aktiv für seine psychische Gesundheit zu tun.

Howard Garns erfand das Rätsel Sudoku Ende der Siebzigerjahre in den USA, es hieß zunächst Number Place. Populär wurde es aber erst einige Jahre später in Japan als Sudoku, auf Deutsch: Separiere die Zahlen. *Viel Spaß!*

	1		9			8		
					8			4
6		5				7		
	9			6				8
			2		7			
8				3				6
		2				5		3
1			4					
		6				2		1

Lösung:

4	1	7	9	2	5	8	3	6
3	2	9	6	7	8	1	5	4
6	8	5	3	4	1	7	9	2
2	9	1	5	6	4	3	7	8
5	6	3	2	8	7	9	4	1
8	7	4	1	3	9	2	6	5
9	4	2	7	1	6	5	8	3
1	5	8	4	9	3	6	2	7
7	3	6	8	5	2	4	1	9

## NEUE GESUNDHEITS-REFERENTIN FÜR MITARBEITER IN DER ÖFFENTLICHEN VERWALTUNG

Die Klinik Heiligenfeld hat als erste Klinik in Deutschland schon seit mehr als 25 Jahren ein bewährtes Behandlungskonzept auch für psychisch oder psychosomatisch erkrankte Mitarbeiter der öffentlichen Verwaltung aufgebaut und ständig weiterentwickelt.

Die steigenden beruflichen Anforderungen, aufgrund schwieriger Klienten, der Doppelbelastung, vermehrter Arbeitsanforderungen und vieler weiterer Faktoren führt oft zu Burnout, Depression oder Angststörungen.



Als Dipl. Sozialpädagogin (M.A.), Krankenschwester sowie ehemalige Mitarbeiterin im Jugendamt ist es mir ein Anliegen, Ihnen Wege für die Erhaltung oder Wiederherstellung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit aufzuzeigen.

Gerne stelle ich Ihnen die bewährten, professionellen und effektiven Behandlungskonzepte der Heiligenfeld

Klinik vor und kann Ihnen einen konkreten Ansatz für Ihre persönliche Situation darstellen.

Ich stehe Ihnen gern für ein unverbindliches Informationsgespräch zur Verfügung, ebenso zur Terminierung eines Kurzworkshops oder eines Vortrags zu den Themen Burnout, Resilienz, Stress. ■

Rufen Sie mich an unter:  
Tel. 0971 84-4303  
oder schreiben Sie mir:  
[sabine.nasner@heiligenfeld.de](mailto:sabine.nasner@heiligenfeld.de)

Impressum

Version: 172

Herausgeber:

Heiligenfeld GmbH • Altenbergweg 6 • 97688 Bad Kissingen  
Tel: 0971 84-0 • [info@heiligenfeld.de](mailto:info@heiligenfeld.de) • [www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)

Redaktion: S. Nasner

Konzept /Realisierung: Heiligenfeld GmbH, C. Lang

Fotos: Heiligenfeld GmbH, [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

Hinweis: Wir weisen darauf hin, dass namentlich gekennzeichnete Beiträge nicht unbedingt die Meinung der Heiligenfeld GmbH wiedergeben. Alle Angaben sind ohne Gewähr, es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.



Bleiben Sie mit uns in Kontakt: Folgen Sie uns!

[www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)

